

県連ニュース

2021年11月 NO-532号



『黒部峡谷 水平歩道』2020.11.01

滋賀県勤労者山岳連盟

2021年 11月号 目次

リレーエッセイ	2
案内	
交流登山案内	3
雪を楽しもう	4
報告	
第7回理事会報告（メール会議）	5
近畿ブロック代表者会議事録	8
ステップアップ登山講座2021(3)報告	10
CSS 白滝谷沢登り報告	11
2022年度登山カレンダー紹介	13
ぐうたら会長のつぶやき	14
10—12月行事予定表	15

表紙の写真：『黒部峡谷 水平歩道』2020.11.01

撮影者：川嶋文男氏 比良雪稜会

～ お蔭様で孫は元気に育っています ～

お蔭様で初孫は健康に成長しています。

初孫は、昨年の11月5日生まれ。健康で生まれてきてくれることを神棚に願っていて叶えていただいた。今その孫は我が家のダイニングを元気に這いまわっている。自分の興味となりそうな引き出しやテレビ台のガラス扉やキャスター、ワゴンの中のカゴなどを漁っている。マガジンラックに入っている新聞、チラシや冊子などを次々と取り出し辺りに勝手気ままにバラ撒いている。また別の場所に行き、辺りのモノに掴まりながら立ち上がり、危なげにカカトを上げてテーブルの上のいろんな物を興味深く目で追っている。そんな孫の姿が可愛くてしょうがない。孫とはふだん離れて暮らしているのでこのようにしてたまに会うとその成長ぶりをみてなんとも言えないうれしい気持ちとなる。(初めての孫は



やっぱり可愛い・・・)でもこんな事を書いて喜んでいるのは今のうちだけかもしれない。やがて彼が自分の2本の足で歩き始め、走り出したら手に負えなくなるだろうと周りの者に言われている。

彼のお爺さんの「私」は、この12月で66歳となる。

今から6年ぐらい経って、彼が小学1年生ぐらいになったら一緒に山に登ろうと勝手に今から“企画”をしている。そのためにはそれが実行できるように今のうちから鍛えておかなければならない。いや今の体力を維持しておかなければならない。昨年の8月、北アルプスをテントを担いで3日間で44kmを歩いた。先月も同じく北アルプスを3日間で45km歩いた。この他にもちょこちょこ登っている。まだ体力は何とかなっている。少なくとも75歳ぐらいまでは北アルプスやまた他の高山を孫と一緒に元気に悠々と登れる実力を持っていたいと、孫の最近の姿を見てつくづく思っている。そのためにはただ登山をするだけでなく、体中の筋肉を鍛えなければならぬと思っているし、病気をしないように摂生しておかなければならない。そういえば体力づくりはこのところ少しサボっている。6年先を見据えて改めてしっかりと鍛えておかなければならない。孫を思うことが、自分の健康を維持向上できることにつながることを再認識していきたい。

2021年10月

彷徨倶楽部 / 山元 豊

2021年

11月号



交 流 登 山



- ◎「交流登山」とは……県連の各会はそれぞれ会独自の活動を行っておりますが、このたび各会の枠を超え、他会員が他の会の指定山行に参加できるようになりました。(但し、交流登山指定山行のみ)
- ◎「参加の申し込み方法」……行ってみたい山行の申込先へメールで申し込むだけです。
申込みは⇒「所属会名・氏名・住所・生年月日・ケータイ番号」などをメール！（詳しくは下記の通り）

日 程	11月7日(日)	企画	湖南岳友会
山域・山岳名	(鈴鹿山系) 雨乞岳 (あまごいだけ)		
集 合 場 所	1) JR野洲駅 6:45 2) JR貴生川駅 7:30		
山 行 時 間	約7時間 (下山予定 16:00)		
参 加 受 付	村田 (湖南岳友会) k-hiyake@hera.eonet.ne.jp		
受 付 締 切	10月27日(水) ⇒ ※下記の「申込時の注意」を厳守願います		

日 程	12月12日(日)	企画	滋賀山友会
山域・山岳名	(湖北エリア) 山本山 ~ 賤ヶ岳		
集 合 場 所	JR河毛駅 8時10分集合		
山 行 時 間	約7時間 (下山予定 16時頃余呉駅到着予定)		
注 意 事 項	河毛駅～余呉駅まで歩く長距離 念のためヘッドランプ携帯電話を持っている方		
参 加 受 付	宮内 (山友会) m-miyauchi@ares.eonet.ne.jp		
受 付 締 切	12月5日(日) ⇒ ※下記の「申込時の注意」を厳守願います		

日 程	2022年1月23日(日)	企画	ちごゆり山歩会
山域・山岳名	(三雲エリア) 三雲城跡		
集 合 場 所	JR草津線 三雲駅 9:20		
山 行 時 間	約5時間 (下山予定 14:30)		
参 加 受 付	柴田 (ちごゆり山歩会) snkf63425@maia.eonet.ne.jp		
受 付 締 切	2022年1月16日(日) ⇒ ※下記の「申込時の注意」を厳守願います		

「※申込時の注意」 (申込み・問い合わせは、必ずメールでお願いします)

①所属会名 ②氏名 ③住所 ④生年月日 ⑤携帯電話番号 ⑥集合場所

※申込者の情報は、登山計画書の作成に必要となりますので、間違いのないよう正しく記入願います。

雪山を楽しもう！

--- 雪山基礎講座 2022 ---

この講座は、雪山技術を基礎から学びたい、あるいは少し経験はあるけれどもっといろいろな雪山を登ってみたい、そんなひとを対象にしています。

雪山は美しい。雪山に身を置く素晴らしさは言葉では言い尽くせません。でも、雪山には危険がいっぱい。実戦的な技術と知識を学んで安全に雪山を楽しみましょう。この講座が受講生に求めるものは「雪山への真摯な憧れ」です。素晴らしい白銀の世界へ踏み出しましょう。「わくわくする山」目指して、いざ。

■日 程：2021年12月下旬～2022年5月上旬

- 山行を通じて、雪山登山に必要な知識と基礎的な技術を実戦的に学びます。連続して受講して頂くのが理想的ですが、毎回独立した内容なので都合の良い日程のみの受講も歓迎します。
- 12月初旬にON LINEでオリエンテーションを行います。

オリエンテーションでは講座の概要説明と日程調整および装備の確認を行います。

■講習会場：受講生の希望も踏まえて山域を選びます。

過去5年の講習会場は、ハヶ岳赤岳、硫黄岳、南アルプス仙丈ヶ岳、塩見岳、北アルプス唐松岳、爺ヶ岳、中央アルプス木曾駒ヶ岳、上越谷川岳などでした。

■講 師：秋田誠（彷徨倶楽部、日体協登山上級指導員）、クライミング研究会々員
および外部講師

■講習内容：

1. 雪上歩行（キックステップ、アイゼン、ワカン、スノーシュー）
2. ピッケルワーク（ピオレトラクション、耐風姿勢、滑落停止）
3. 雪上ロープワーク（固定ロープ通過、スタンディング・アックスピレー、懸垂下降）

■募集人数：8名程度

■受講料：各回2,000円、申込金不要。山行時の交通費、食費など別途必要です。

■申込み（問合せ）と申込み期限：

090-3727-3721（秋田、19:00-21:00）

またはメール dekameno@gmail.com、ショートメールでも結構です。

期限 12月3日（金）



雪洞訓練、奥美濃・大日ヶ岳



北アルプス・爺ヶ岳東尾根

<報告>

2021年10月度(第7回) メール理事会 議題

□メールやりとり期間 10月4日(月)～10月14日(木) 必ず 意思表示をお願いします。

□出席理事 友永・池田・中島・川口・古川・田中・川嶋・村田・平山・山元・宮内(集約)

議題

1. 交流登山の実施状況

- 9/5 岳友会 西方が岳～サザエケ岳 緊急事態宣言のため 中止
- 9/5 山友会 野坂山地・黒谷西尾根 中止 次年度に延期
- 9/12 彷徨 千石山～駒ヶ岳周回 (彷徨5名 岳友会1名)
- 10/31 雪稜会 比良山系で2箇所 水質調査と放射線量測定 実施予定
- 11/7 岳友会 雨乞岳 実施予定
- 12/12 山友会 山本山～賤ヶ岳 (案内は11月号)

2. 登山祭典(10/24) について

- 8月号県連ニュースで10/24登山祭典の予告掲載 済
- ちらし作成・発注(8/27) 必要な会に郵送する。HPにアップ (8/27) 済
- 各会の報告 県連ニュース12月号(11/15ㄮ切) に掲載予定。

3. 各部からの報告

機関誌部……県連ニュース11月号(10/15ㄮ切)

- リレーエッセイ(彷徨・山元) 表紙写真 (雪稜・川嶋)
- その他 労山カレンダー原稿/宮内

自然保護部……10/15 19:00～近畿ブロック自然保護委員会オンライン会議
北陸新幹線の京都延伸にかかる要望書署名取り組み中

組織部……交流登山ニュース原稿(山元)まで

○7月末の会員数

山友会 57/59、岳友会 34/34、雪稜会 42/44、ちごゆり 16/16、彷徨 10/10、 シャクナゲ 5/5
(男 29+女 28) (19+15) (24+18) (7+9) (6+4) (3+2)
合計 164/168 (2021.7/2021.6)

○8月末の会員数

山友会 57/57、岳友会 34/34、雪稜会 41/42、ちごゆり 16/16、彷徨 10/10、 シャクナゲ 5/5
(男 29+女 28) (19+15) (24+17) (7+9) (6+4) (3+2)
合計 163/166 (2021.8/2021.7)

○9月末の会員数 変更あれば訂正をお願いします。

山友会 57/57、岳友会 33/34、雪稜会 41/41、ちごゆり 16/16、彷徨 10/10、 シャクナゲ 5/5
(男 29+女 28) (18+15) (24+17) (7+9) (6+4) (3+2)
合計 162/163 (2021.9/2021.8)

財政部……特に無し

教育遭対部……

検討 議題

★代表者会議(11/10 明日都浜大津会議室 ZOOMなし)

議題

- 1.各代表に議題、要望を問合せ 事前メールで意見交換をして、事前に資料配布して、当日会議でさらに話し合う予定
- 2.理事からの議題の提案
- 3.県連保管の装備についての報告、事前に写真データ資料を配布して、処理等検討する。
○提案 ロープなどは、CSSで活用できるものは、使ってもらってはどうか(保管を含めて)

★講習会(3/6 or13 総会当日の午前中) について

「登山を始めたい人の講習会」を開催したい、内容についての検討

1回目 2020年10月11日(コロナ感染のため、3月総会当日予定が延長に)

内容 1..山靴と歩き方 2.ザックの選び方とパッキング

3.服装について 4.ペース配分と休憩

2回目 2021年3月7日 総会当日午前中を活用

「概念図を作ろう」(コロナ禍のため会員向けに):

3回目 2022年3月6日 予定

全国連盟の会議予定等の連絡事項

- 1.「労山登山学校交流会」11/6～7 兵庫県姫路市
- 2.第7回全国登山研究集会に向けての課題別講演会 10/8ZOOM会議無料
- 3.「全国ハイキングオンライン集会」11/27
- 4.全国女性委員会再編成会議をするためのアンケート 以上各会に 10/1 配信済
- 5.全国連盟の安全対策基金 2020年度報告と2021年度申請受理 6/1(10万円)
- 6.近畿ブロック代表者会 10/13 大阪府連事務所 19時30分～

その他 追加

- 1.10/13 新日本スポーツ連盟滋賀連盟が大津市長に要望書を提出
東海道自然歩道(音羽山)周辺にトイレの設置と改善を求める要望書を提出すると
テクテククラブ星さんから連絡あり、書面を受け取る。
- 2.(仮称)美浜新庄ウインドファーム発電事業の中止を求める要望書
滋賀県勤労者山岳連盟 滋賀山友会 倉内光代
日本熊森協会 滋賀県支部 村上美和子、前川清子
滋賀県勤労者山岳連盟 宮内眞子 (個人名で)
福井県知事・美浜町長・敦賀市長・(株)グリーンパワーインベストメントに提出予定

覚え書きメモ

- 1.旧事務所にて保管していた備品は、活用、廃棄を吟味し、各会へ引き渡すなどしっかりと行っていきたい。データにして各会に配信して。検討してもらおう準備中
- 2.組織部から・・・県連 HP を今の時代に見合った見直しを図り、各会 HP も会員拡大が図れるよう足掛かりとしていきたい。費用計上は難しいが何とか取り掛かっていきたい。
会員の中で出来る人を募集してみる。
県連のHPよりも、傘下会のHPが活発であれば、それで良しとも思う。
ダブルで情報をアップできるので、県連にも原稿を送ってください。
- 3.今年度の、今後の理事会の開催については、下記の2方式で開催していきます。
A) 議論・検討を必要とする内容の場合は、「Zoom 含む参加型会議」
B) 連絡だけで済ませることができる場合は、「メール配信型会議」
4. 名簿提出各会より**提出済・・・遭難者などの探索のための情報収集**に、県連所属の全会員の「氏名フルネーム、住所の一部(〇〇市まで)、

次回 11 月 10 日 明日都浜大津 会議室 「代表者会議 兼 第 8 回理事会」予定です。



近畿ブロック代表者会議事録

日時 2021年10月13日(水) 19:30～ 場所 大阪府連事務所

■出席 滋賀(友永)、京都(坪山)、大阪(高橋)、奈良(水田・永井)、和歌山(久保)、兵庫(門脇)、全国(野々脇)

■議題

(1)近畿ブロック女性委員会から

近畿ブロック女性委員会交流集会助成金のお願い→2万円の助成承認

近畿ブロック女性委員会交流集会 11月6～7日 茨木市 竜王山荘で開催

(2)近畿ブロック雪崩講習会の実施について

①今回も講師研修会として実施→参加講師10名の予定

2022年1月下旬 大日岳

②安全対策基金申請 15万円

③近畿ブロック助成金 5万円→了承

(3)近畿ブロック搬出講習会について

今回は大阪府連と和歌山県連が担当。

代表者会としては実施することを救助隊に要望。

大勢が集まるハイキングレスキューは各県で実施してはどうか?→意見のみで検討未

(4)安全対策基金申請について

雪崩講習 15万円、安全対策 18万円を予定

(5)主催者賠償保険について

全国連盟で取り扱いを中止したのでどうするか検討したい。

大阪府連では知り合いを通じて東京海上火災と契約した。15円/人ただし1000人以上の規模。

(6)各府県連盟の報告

①滋賀県連

※理事会はメールとズーム併用で開催。11月は対面を予定。

※清掃登山 5月29.30日、6月6日に8山域12コースで実施。

参加者 会員105名、一般69名、子供12名 合計186名

ゴミ 可燃62.8kg、不燃61.9kg、缶9.6kg、ビン49.7kg、その他1.2kg 合計187kg

※登山祭典 10/24に6会6コースで実施予定。

※ステップアップ 7月22～25日 北ア・黒部五郎岳～雲の平で実施 参加者講師1名、受

講生3名

※各会交流登山実施予定 9/12 駒ヶ岳 10/31 比良山系 11/7 雨乞岳

※会員数 9月末163名 前年より15名減少

※11/10各会代表者会実施。明日都浜大津

※講習会開催予定 3/6or13 総会当日の午前中

「登山を始めたい人の講習会」(未定)

②大阪府連

※クリーンハイクは各会の判断にまかせた。

※中級登山教室終了 修了者は救助隊のメンバーに推薦。

※ナイトレ縦走も今年中止。

③奈良県連

※「クリーンハイク」を「グリーンハイク」改称した。今年各会独自の活動とする。

※5月生駒山でバードウォッチングとグリーンハイク実施。

6月矢田丘陵でグリーンハイク実施。当日案内板、道標の清掃と整備を行う。

※ちびっこ登り隊実施。参加者小学生15名、保護者15名、スタッフ4名

葉っぱでの葉書作りや樹齢予想など行う。

※7月テーピング講習会実施 21名参加(参加人数を制限した)

※9月広域搜索訓練を薊岳北側で実施。ココヘリの動作確認も行う。

※メガソーラ計画の情報収集と地元団体の署名活動に協力

※台高山系三重県側の大規模風力発電計画の情報収集中。

高さ85m、ローター直径117～158m、最大60基設置予定

④和歌山県連

※2021年8月前鬼川で死亡事故発生。

事故発生時や緊急時の対応を県連・各会で再確認する。

計画書の提出厳守とチェック体制の強化を呼び掛ける。

12/5に事故防止安全対策講習会を実施。講師は全国連盟から派遣。

※クリーンハイクは県連としては中止。2会が会行事として取り組む。

⑤兵庫県連

※7月の総会で会長が喜多さんから丹羽さんに、理事長が吉谷さんから門脇さんに交代。

※六甲山にトイレの設置を要望した。県連内でもトイレ設置に反対意見がある。

※50年続く六甲全山縦走もサポート体制など見直しの時期にきている。

※1月29～30日に救助隊雪上搬出訓練実施予定

⑥京都府連

※6月実施予定の無雪期搬出訓練は10/24に実施する。感染対策として参加者を20人にする。

※初級登山教室は4月から再開。7月の実技で転落事故が発生。安全対策など運営の見直しを図る。修了山行は実施し終了した。

※北陸新幹線延伸問題で、ルートの見直しを求める署名活動に協力する。

※9月の自然観察会は中止。11月の自然保護セミナーは開催予定。

※クリーンハイクは秋に実施予定。

※ハイキング委員会、女性委員会は、それぞれ交流登山を計画中。

※救助隊員勉強会9月に延期

※各連盟とも会議などはウェブやライン、メールなどで三密を避けて実施。

⑦全国連盟からの報告→広域理事・野々脇さん

※9月21日に第1回検討委員会を行った。

発行費用の軽減、登山時報の全会員への無料配布などを検討した。

〈次回開催〉 日時/2022年5月18日(水)19:30～ 場所/大阪府連事務所
司会 和歌山県連 記録 大阪府連

中央アルプス三ノ沢岳、宝剣岳

--- ステップアップ登山講座2021(3) ---

秋田 誠／彷徨倶楽部

日 程：2021年9月19日～20日(月、祝)

講 師：秋田 誠(彷徨倶楽部)

受講生：其阿弥道子、木村敦子(比良雪稜会)、乾 久子(彷徨倶楽部)、玉田美穂(京都比良山岳会)

日 程：9/19(日) 千畳敷ロープウエー駅 11:50 -- 三ノ沢岳 15:00～15:15

-- 伊奈川本谷源頭(TS) 16:30

9/20(月、祝) TS 6:30 -- 宝剣岳 8:15～8:30 -- 千畳敷ロープウエー駅 9:30

敬老の日の3連休、ステップアップ登山講座のテーマは「谷から3,000m峰登頂」。北アルプス横尾本谷を登り紅葉の黄金平で仲秋のひと夜を過ごし、大喰岳を経て槍ヶ岳の山頂に立つ計画だった。しかし、無情な台風が貴重な3連休初日を雨で潰してしまった。そこで急遽計画を中央アルプス小黒川の桂小場から木曾駒ヶ岳往復の短縮プランに変更せざるを得なくなった。台風が過ぎ去ったピーカンの朝、一片の疑念もなく桂小場へ車を走らせた。ところが登山口の遥か手前で林道は閉鎖されていた。台風が沢沿いの道に被害を与えたようだった。進路から外れていたのでは影響はないと思っていたのだが……。最終回、このバッターを打ち取れば勝ちという場面で逆転の痛打を飛ばされた感じだった。再び計画を変更して千畳敷カールから三ノ沢岳と宝剣岳を目指すこととした。こうなっては時間が惜しいのでロープウエー利用だ。不本意ながら本講座としては極めて安直な入山になってしまった。

覚悟はしていたが台風一過の晴天の連休とあって、バスもロープウエーも観光客と登山者であふれていた。菅ノ台バスセンター駐車場は満杯で、車を置いて15分も歩かされたし、期間外ということでモンベルカードの割引も利用できなかった。踏んだり蹴ったりであった。しらび平駅では2時間以上待たされ、12時近くになってようやく千畳敷駅から歩きだすことができた。

紅葉が始まったカールを登り浄土乗越に立つと伊那川を隔てて三ノ沢岳が端正な山容で迎えてくれた。これから迎えるV字の稜線の彼方にその頂がやけに遠く見えた。紅葉が進む木々の間から遥かに空木岳が望まれた。この日は半日行動になったため、三ノ沢岳を往復し伊那川本谷の源頭で TENT を張った。風はなく仲秋の月に見守られ穏やかな夜を過ごした。

翌日は分岐まで登り返し、余分な荷物をデポして宝剣岳に向かった。前回この稜線を歩いたのは20年以上も前のことだ。その時分は鎖などなく不安定な縦走路だったと記憶していたが、今は安定した岩場に直線的なルートが拓かれ鎖も随所に設置され安全になっていた。木曾駒側からのルートと合流する山頂直下で20分ほど順番を待ち狭い頂上に立った。



端正な山容の三ノ沢岳



紅葉と空木岳

この山行中、槍ヶ岳付近を震源とする地震があり北鎌尾根では落石によって登山者が負傷し救急ヘリが出動した。幸い中央アルプスでは地震の影響は全くなかったが、美しい自然の中で予期せず出遭うかもしれないリスクについて考えさせられた。



宝剣岳で

2022年版 労山カレンダーを斡旋します

1部 700円

一部写真を紹介



表紙

3月



1月

6月



7月



10月

- 1 会でまとめて申し込みお願いします。(郵送先については、一か所のみ郵送料は、県連負担でお届けします。
- 2 11月10日代表者会議でお渡しできるように注文しますので、11月3日までに宮内まで連絡してください。

ぐうたら会長のつぶやき

会長 友永芳和

非常事態宣言も9月末で解除されました。ある程度自由に移動ができるようになり、遠方の山にもいけるようになりました。でも油断しないで下さい。コロナウィルスが消滅したわけではありません。今まで以上にしっかりした感染対策をしてください。何年たってもコロナがゼロになることはないと思います。インフルエンザと同じように上手にコロナに付き合っていきましょう。何回も書きますが、特別な事をする必要はないと思います。今まで以上に感染対策をしっかりしていきましょう。山は三密にはなりません。登山口まではマスクの着用をして、山行中は少し距離をとって、不必要な会話はせずに、コロナを恐れず山行を実施していきましょう。今後も前向きに色んな活動をやっていきましょう。皆様も頑張って山に行ってください。

以前も書いたと思いますが、手持ちの音楽ソースをすべて聞こうとしています。ようやくカセットテープを聞き終わりました。レコードは100枚程度、CDは200枚程度、DVDも60枚ほど残っています。一日1枚ペースで聞いているので来年の秋くらいまでかかりそうです。こんなレコード、CDを買っていたのかと思う物もたくさんあります。当然何度も聞いたものもありますが、買ってから多分1回か2回しか聞いてないレコードでは山本邦山さんの「銀界」と「銀界Ⅱ・無限の譜」があります。言い忘れましたが山本邦山さんは尺八奏者です。「銀界」の演目は、序に始まって銀界→竜安寺の石庭→驟雨→沢之瀬→終の6曲です。「銀界Ⅱ・無限の譜」の演目は、古鐘→遠音→銀響→竹の譜→陽明→久遠の呼吸→海の彩→鼓動→無限の譜の9曲です。自然の音をテーマに尺八の特色のある音色を響かせています。いずれも一曲だけの単体でなく通して聴く組曲となっています。尺八の微妙な音の響きと変化、遠く近く聞こえるようなテクニックと、1本の尺八だけでこれだけの変幻自在な演奏に感心しました。竜安寺の石庭なんて、聞いているだけで石庭に描かれた波を感じてしまいました。ただし石庭がどんな景色か知らなければ、別の感想もあるかも知れませんネ。

逆に数えきれないほど聞いたのは、数えきれないほどあるのですが、チャイコフスキーの「新世界から」やモーツァルトの「交響曲40番」、ジャズではパドパウエルの「クレオパトラの夢」、渡辺貞夫さんの「カルフォルニアシャワー」や「ハウズ・エヴリシング」、ポップスではビートルズのほかにサイモンとガーファンクルの「セントラルパーク・コンサート」などです。邦楽は一つ一つ上げるのが困難なほどたくさんあります。そうそう「セントラルパーク・コンサート」は2枚組のレコードの他に、ビデオテープも持っていたのですが、あまりにも見過ぎてテープがのびてしまいました。新しいのを買おうと思ったのですが、もうすでに売ってなくてがっかりしていたのですが、何年か前に復刻でDVDが発売されているのを知って早速購入し1週間くらい毎日見続けました。

どちらにしろ音楽は良い悪いではなく、好きか嫌いかだと思います。同じものを聞いても私とは違う感じ方をする人もたくさんいると思います。皆さんのフェイバリット・ソングは何ですか、お聞かせくだされば嬉しいです。

話題は変わりますが、膝の痛みがひどくなって、毎日の生活にも支障がでそうだったので、低周波治療器を買いました。効き目はきめんで楽になって来たので、調子に乗って音羽山の東海自然歩道の600段の階段を登りに行きました。やっぱり階段登りは膝には負担が大きく、途中で痛みが酷くなって引き返そうと思ったのですが、階段を下るのはさらに負担が大きいので、頑張って中継所まで登って、その先の巡視路を下って大谷まで引き返しました。膝が曲がらずに、急な所は後ろ向きで下ったりして苦労しました。その後治療を続けて何とか痛みも楽になり、マックスバリュまで楽に歩けるようになりました。やっぱり無理はいけませんネ。

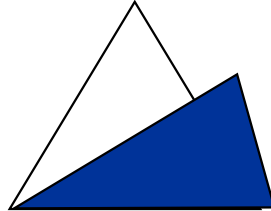
11 - '22/1月 行事予定表

月	日	県連・全国行事	月	日	各会の行事	会名
	5-7	ステップアップ登山講座2021(5) 南アルプス深南部・犬切尾根～池口岳		6-7	加賀大日山～越前大日山	彷徨
				7	交流山行「鈴鹿山系 雨乞岳」	岳友
				7	焼尾地蔵～根来坂～池の地蔵	雪稜
11	10	代表者会議(明日都浜大津)		7	オールラウンド部例会「銚子が口」	山友
				7	京都トレイル(山幸橋～向山)	ちご
				14	越前大日山	彷徨
				20	鷄冠山～竜王山(例会)	彷徨
				21	ハイキング部例会「大和三山」	山友
				21	姫越山/志摩半島の海に面した山	岳友
				21	大文字山	雪稜
				21	鷄足寺	ちご
				23	金勝アルプス	雪稜
				28	湖北 七尾山	彷徨
	3	雪山基礎講座2022オリエンテーション		4	福井 飯盛山	彷徨
				11	比良・比叡トレイル(忘年登山)	彷徨
				12	交流山行「山本山～賤ヶ岳」	山友
12				5	藤原岳～西尾根/前夜発	岳友
				19	忘年登山/錫杖岳	岳友
	19	雪山基礎講座2022(1)(CSS) 福井嶺北・荒島岳		12	総会・忘年会・忘年登山	ちご
	17-20	妙高初滑りゲレンデスキー(スキーネット)				
	29-1	妙高ゲレンデスキー(スキーネット)				
				1	初日の出山行「権現山」	雪稜
				3	武奈ヶ岳(新春登山)	彷徨
				9	新春登山/愛宕山	岳友
	8-10	乗鞍高原スキー(スキーネット スキー協行事)		9	比良(シャクナゲ尾根)	ちご
	12	理事会(ZOOM併用)		16	希望ヶ丘/バードウォッチング	岳友
				22～23	冬の上高地	岳友
1				23	交流山行(三雲城址)	ちご
	21-24	妙高ゲレンデスキー(スキーネット)				
	26	理事会(ZOOM併用)				

会名略号 山友:滋賀山友会、岳友:湖南岳友会、雪稜:比良雪稜会、ちご:ちごゆり山歩会

シャク:シャクナゲ溯行クラブ、彷徨:彷徨倶楽部

スキーネット:山スキーネット滋賀、CSS:クライミング研究会滋賀



2021年12月号の原稿は、11月15日〆切です。
原稿の投稿先は 古川 tfurukawa@dj8.so-net.ne.jp
村田 k-hiyake@hera.eonet.ne.jp
用紙サイズは A4、フォントは本文 11~12、タイトル 14~16、
余白は上下左右 19mmとし、
使用する写真は 200KB 以内としてください。
皆様のご協力をお願いいたします。

『県連ニュース 2021年11月 NO.532号』

発行日：2021年10月20日

滋賀県勤労者山岳連盟

〒520-0047
大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F
大津市市民活動センタースモールオフィス内
メールボックス NO13

TEL 080-4971-6231

Email shigarosan@gmail.com

ゆうちょ銀行(店名418)

普通 0239956

<http://shigarosan.jimdo.com/>

発行責任者 宮内 眞子
編集委員 古川 哲郎 村田 啓二